

# SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI PEMAIN FUTSAL SMP NEGERI 27 MAKASSAR

**Adhe Imam**

Penjaskesrek, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

Email: [adheimam406@gmail.com](mailto:adheimam406@gmail.com)

**Poppy Elisano Arfanda**

Penjaskesrek, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

Email: [poppyelisano@gmail.com](mailto:poppyelisano@gmail.com)

**Sudirman**

Penjaskesrek, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

Email: [sudirman@unm.ac.id](mailto:sudirman@unm.ac.id)

**Abstract:** *This study aims to determine the level of physical fitness of futsal players at Junior High School 27 Makassar. This type of research is a descriptive study involving 1 variable, namely the level of physical fitness. The study population was students at Junior High School 27 Makassar with a sample of 30 people. Determination of the sample is done by sampling technique that is simple random sampling. The results of the study concluded that the physical fitness level of futsal players in Junior High School 27 Makassar in the 2019/2020 academic year showed that the categories were excellent 0 people (0.00%), good 2 people (6.67%), 22 people (73.33%), less than 6 people (20%), and very less 0 people (0.00%). Physical fitness is influenced by 3 factors, namely: (1) food; (2) physical activity; and (3) students. So it can be concluded that the level of physical fitness of futsal players in Junior High School 27 Makassar in the 2019/2020 school year is in the medium category.*

**Keywords:** *The level of physical fitness, futsal player.*

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pemain futsal SMP Negeri 27 Makassar. Jenis penelitian adalah penelitian deskriptif dengan melibatkan 1 variabel yaitu tingkat kebugaran jasmani. Populasi penelitian adalah siswa di SMP Negeri 27 Makassar dengan sampel sebanyak 30 orang. Penentuan sampel tersebut dilakukan dengan teknik sampling yaitu *simple random sampling*. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pemain futsal di SMP Negeri 27 Makassar tahun ajaran 2019/2020 menunjukkan bahwa berkategori baik sekali 0 orang (0,00%), baik 2 orang (6,67%), sedang 22 orang (73.33%), kurang 6 orang (20%), dan sangat kurang 0 orang (0,00%). Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh 3 faktor, yaitu: (1) makanan; (2) aktivitas fisik; dan (3) siswa. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pemain futsal di SMP Negeri 27 Makassar tahun ajaran 2019/2020 berada pada kategori sedang

**Kata kunci:** Tingkat kebugaran jasmani, pemain futsal

## PENDAHULUAN

Tidak bisa dipungkiri perkembangan zaman yang semakin maju pasti membawa dampak dalam kehidupan seseorang. Namun di jaman modern yang serba canggih ini membuat manusia semakin enggan mengerahkan tubuhnya, dalam kehidupan sehari-hari manusia telah dipermudah dengan alat bantu yang diciptakannya. Hal ini mengakibatkan manusia menderita disfungsi alat gerak tubuh (*hipo*

*kinetic*) sehingga organ-organ tubuh mengalami kemunduran.

Dampak yang dimaksud adalah menurunnya tingkat kebugaran jasmani seseorang, bahwa pergeseran pola hidup dari banyak pekerjaan yang dilakukan dengan dinamis menjadi jarang dilakukan disinyalir sebagai penyebab menurunnya status kebugaran jasmani seseorang karena kemajuan IPTEK. Seseorang dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik maka orang tersebut akan dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu

yang lama, dibanding dengan orang yang tingkat kesegaran jasmaninya rendah.

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada pemain untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah, dan terencana.

Salah satu tujuan pendidikan jasmani disekolah adalah untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Oleh karena itu, pendidikan jasmani adalah satu tahap atau aspek dari proses pendidikan keseluruhan yang berkenang dengan perkembangan dan penggunaan kemampuan gerak individu yang dilakukan atas kemampuan sendiri serta bermanfaat dan dengan reaksi atau respon yang berkaitan langsung dengan mental, emosional, dan sosial.

Salah satu upaya pelatih Tim Futsal SMP Negeri 27 Makassar untuk meningkatkan kesegaran jasmani para atletnya yaitu dengan membentuk program-program latihan yang dapat membuat daya tahan pemain futsal SMP Negeri 27 Makassar lebih kuat.

SMP Negeri 27 Makassar dikelola oleh orang-orang profesional, kompeten dan memiliki komitmen untuk memajukan futsal Indonesia. Saat ini SMP Negeri 27 Makassar memiliki pelatih yang berpengalaman. Fokus pembinaan usia muda adalah mencetak pemain muda berkualitas. Perkembangan tiap-tiap individu di SMP Negeri 27 Makassar selalu di monitori secara berkala terutama tingkat kesegaran jasmaninya.

SMP Negeri 27 Makassar membuka peluang bagi pemain potensional dan berkualitas untuk mengikuti seleksi di club professional. Maka dari itu pelatih tim SMP NEGERI 27 Makassar telah mengajarkan upaya peningkatan kesegaran jasmani kepada atlitnya.

Kenyataanya yang terjadi teridentifikasi masih ada beberapa pemain futsal yang mudah mengalami kelelahan ketika mengikuti latihan fisik. Futsal tidak hanya membutuhkan teknik dan taktik tapi keadaan fisik juga mendukung dalam permainan.

Pada prestasi itu sudah mulai digantikan dengan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang berorintasi pada peningkatan kesegaran jasmani melalui permainan. Seorang pelatih segera merubah paradigma latihan prestasi dengan latihan model peningkatan kesegaran jasmani pemainnya agar tingkat kesegaran jasmaninya dalam keadaan baik. Seorang pelatih sebaiknya mengembangkan kesegaran jasmani pemain futsal SMP Negeri 27 Makassar tetap tercapai.

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani pemain Futsal SMP Negeri 27 Makassar

## METODE

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Variabel penelitian ini yaitu tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 27 Makassar

Populasi dalam penelitian ini adalah pemain futsal sebanyak 30 orang dengan pengambilan sampel yaitu *purposive sampling* (sampel bertujuan). Instrumen penelitian yaitu tes kesegaran jasmani yang terdiri dari lari cepat 50 meter, *pull up*, *sit up*, *vertical jump* dan lari 1000 meter. Alat yang digunakan yaitu lintasan lari atau lapangan yang datar dan tidak licin, stopwatch, peluit, apan/karton manila berskala untuk loncat tegak, palang tunggal, serbuk kapur, penghapus, bendera start dan formulir tes dan alat tulis

Berikut ini tabel nilai tes kesegaran jasmani Indonesia untuk remaja umur 16 – 19 tahun putera

**Tabel 3.1.**  
**Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia**  
**Untuk Remaja Umur 16 – 19 Tahun Putera**

<b>Lari 50 Meter</b>	<b><i>Pull Up</i></b>	<b><i>Sit Up</i></b>	<b><i>Vertical Jump</i></b>	<b>Lari 1000 M</b>	<b>Nilai</b>
s.d – 6,7	16 keatas	38 keatas	66 keatas	s.d. 3,04	5
6,8 – 7,6	11 – 15	28 – 37	53 – 65	3,05 – 3,53	4
7,7 – 8,7	6 – 10	19 – 27	42 – 52	3,54 – 4,46	3
8,8 – 10,3	2 – 5	8 – 18	31 – 41	4,47 – 6,04	2
10,4 dst...	0 – 1	0 – 7	0 – 30	6,05 dst...	1

**Tabel 3.2**

Norma Tes Kesehgaran Jasmani Indonesia  
Untuk Remaja Umur 16-19 Tahun Putera

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1.	22 – 25	Baik Sekali
2.	18 – 21	Baik
3.	14 – 17	Sedang
4.	10 – 13	Kurang
5.	5 – 9	Kurang sekali

Metode analisis data yang di gunakan dalam penelitian ini adalah dengan perhitungan statistik menggunakan analisis deskriptif presentase.

Adapun rumus yang digunakan:

$$DP = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

n = jumlah nilai faktor faktual

N = jumlah seluruh nilai jawaban ideal

% = tingkat presentase yang dicapai

Analisis data secara deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum tentang data yang meliputi rata-rata, standar deviasi, varians, nilai minimum, dan nilai maksimum.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Hasil Setiap Tes Tingkat Kesehgaran Jasmani Pemain Futsal SMP Negeri 27 Makassar

#### a. Hasil Tes Lari 50 Meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.lari putra 50 meter. Hasil tes lari 50 meter pemain futsal SMP Negeri 27 Makassar dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.1.Distribusi Frekuensi Nilai Lari 50 M

interval	Nilai	F	P	Kategori
s.d – 6,7 dtk	5	0	0%	BS
6,8 – 7,6 dtk	4	10	33.33%	B
7,7– 8,7 dtk	3	15	50%	SD
8,8–10,3 dtk	2	5	16.67%	K
10,4 - dst	1	0	0%	KS
Jumlah		30	100	

Nilai lari 50 m siswa pemain futsal SMP Negeri 27 Makassar dengan nilai 5 berjumlah 0 siswa atau 0,00%, nilai 4 berjumlah 10 siswa (33.33%), nilai 3 berjumlah 15 siswa (50%), nilai 2 berjumlah 5 siswa (16.67%) dan nilai 1 berjumlah 0 siswa (0,00%).

#### b. Hasil Pull Up

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu. Hasil tes gantung angkat tubuh pemain futsal SMP Negeri 27 Makassar dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 4.2.Distribusi Frekuensi Nilai pull up

interval	Nilai	F	P	Kategori
16 – Ke atas	5	0	0%	BS
11 – 15	4	5	16.67%	B
6 – 10	3	12	40%	SD
2 – 5	2	13	43.33%	K
0 – 1	1	0	0%	KS
Jumlah		30	100	

Nilai gantung angkat tubuh siswa pemain futsal SMP Negeri 27 Makassar dengan nilai 5 berjumlah 0 siswa atau 0,00%, nilai 4 berjumlah 5 siswa (16.67%), nilai 3 berjumlah 12 siswa (40%), nilai 2 berjumlah 13 siswa (43,33%) dan nilai 1 berjumlah 0 siswa (0,00%)

#### c. Hasil sit up

Tes ini bertujuan untuk mengukur mengukur kekuatan dan ketahan otot perut. Hasil tes baring duduk pemain futsal SMP Negeri 27 Makassar dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.3.Distribusi Frekuensi Nilai sit up

interval	Nilai	F	P	Kategori
38 – Ke atas	5	5	16.67%	BS
28 – 37	4	8	26,67%	B
19 – 27	3	15	50%	SD
8 – 18	2	2	6,67%	K
0 – 7	1	0	0%	KS
Jumlah		30	100	

Nilai baring duduk siswa pemain futsal SMP Negeri 27 Makassar dengan nilai 5 berjumlah 5 siswa atau 16.67%, nilai 4 berjumlah 8 siswa (26,67%), nilai 3 berjumlah 15 siswa (50%), nilai 2 berjumlah 2 siswa (6,67%) dan nilai 1 berjumlah 0 siswa (0,00%).

d. Hasil *Vertical Jump*

Tes ini bertujuan untuk mengukur mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif. Hasil tes loncat tegak pemain futsal SMP Negeri 27 Makassar dapat dilihat pada tabel dibawah ini

Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Nilai *Vertical Jump*

interval	Nilai	F	P	Kategori
66 – Ke atas	5	1	3,33%	BS
53 – 65	4	4	13,33%	B
42 – 52	3	15	50%	SD
31 – 41	2	10	33,33%	K
0 – 30	1	0	0%	KS
Jumlah		30	100	

Nilai loncat tegak siswa pemain futsal SMP Negeri 27 Makassar dengan nilai 5 berjumlah 1 siswa atau 3,33%, nilai 4 berjumlah 4 siswa (13,33%), nilai 3 berjumlah 15 siswa (50%), nilai 2 berjumlah 10 siswa (33,33%) dan nilai 1 berjumlah 0 siswa (0,00%)

e. Hasil lari 1000 Meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan. Hasil tes lari 1000 pemain futsal SMP Negeri 27 Makassar dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.5. Distribusi Frekuensi Nilai Lari 1000 Meter

interval	Nilai	F	P	Kat
S.d-3 mnt 04 dtk	5	0	0%	BS
3 mnt 05 dtk – 3 mnt 53 dtk	4	3	10%	B
3 mnt 54 dtk – 4 mnt 46 dtk	3	16	53.3%	SD
4 mnt 47 dtk – 6 mnt 04 dtk	2	11	36,7%	K
6 mnt 05 dtk – dst	1	0	0%	KS
Jumlah		30	100	

Nilai lari 1000 siswa pemain futsal SMP Negeri 27 Makassar dengan nilai 5 berjumlah 0 siswa atau 0%, nilai 4 berjumlah 3 siswa (10%), nilai 3 berjumlah 16 siswa (53,33%), nilai 2 berjumlah 11 siswa (36,67%) dan nilai 1 berjumlah 0 siswa (0,00%)

## 2. Hasil Tes Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 27 Makassar

Hasil tes Tingkat Kesegaran Jasmani (TKJ) siswa SMP Negeri 27 Makassar dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.6. Distribusi Frekuensi Nilai Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa pemain futsal

Interval	Kat	F	P
22 – 25	BS	0	0%
18 – 21	B	2	6,67%
14 – 17	S	22	73.33%
10 – 13	K	6	20%
5 – 9	KS	0	0%
Jumlah		30	100

Tabel di atas dapat diketahui bahwa rerata sebesar 15.03 tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 27 Makassar sehingga masuk dalam kategori sedang. Tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 27 Makassar siswa yang berkategori baik sekali 0 orang (0,00%), baik 2 orang (6,67%), sedang 22 orang (73,33%), kurang 6 orang (20%), dan sangat kurang 0 orang (0,00%)

## 3. Uji Normalitas

Uji normalitas data dengan menggunakan uji Kolmogorov Smirnov (KS-Z). hasil analisis normalitas data dapat dilihat pada tabel 4.7.

Tabel 4.7. Hasil Uji Normalitas Kesegaran jasmani pemain Futsal

Item tes	N	A	K-SZ.	As.Sig	Ket
Lari 50 M	30	0.05	1.429	0.034	Normal
<i>Pull Up</i>	30	0.05	1.493	0.023	Normal
<i>Sit up</i>	30	0.05	1.638	0.009	Normal
<i>Vertical jump</i>	30	0.05	1.452	0.029	Normal
Lari 1000 M	30	0.05	1.615	0.011	Normal
Nilai TKJI	30	0.05	1.116	0.166	Normal

Berdasarkan tabel 4.7 di atas menunjukkan bahwa dari hasil pengujian normalitas data dengan menggunakan uji Kolmogorov Smirnov menunjukkan hasil sebagai berikut:

- Untuk kesegaran jasmani dari tes lari 50 meter diperoleh nilai uji Kolmogorov Smirnov hitung (KS-Z) 1.493 ( $P > 0.05$ ), maka dapat dikatakan bahwa Kesegaran jasmani untuk tes lari cepat mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
- Untuk kesegaran jasmani dari tes daya tahan, gantung angkat tubuh (*Pull Up*) diperoleh nilai uji Kolmogorov Smirnov hitung (KS-Z) 1.638 ( $P > 0.05$ ), maka dapat dikatakan bahwa Kesegaran jasmani untuk tes gantung angkat tubuh mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

- c. Untuk kesegaran jasmani dari tes *sit up* (baring duduk) diperoleh nilai uji Kolmogorov Smirnov hitung (KS-Z) 1.638 ( $P>0.05$ ), maka dapat dikatakan bahwa Kesegaran jasmani untuk tes kekuatan otot, *sit up* mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
  - d. Untuk kesegaran jasmani dari tes *vertical jump* diperoleh nilai uji Kolmogorov Smirnov hitung (KS-Z) 1.452 ( $P>0.05$ ), maka dapat dikatakan bahwa Kebugaran jasmani untuk tes *vertical jump* mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
- Untuk kesegaran jasmani dari tes lari 1000 meter diperoleh nilai uji Kolmogorov Smirnov hitung (KS-Z) 1.615 ( $P>0.05$ ), maka dapat dikatakan bahwa Kesegaran jasmani untuk tes lari 1000 meter mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal

#### 4. Uji Hipotesis

Hasil analisis data diperoleh bahwa kesegaran jasmani pemain futsal SMP Negeri 27 Makassar dalam kategori sedang, maka  $H_0$  di tolak dan  $H_1$  diterima dengan demikian ada beberapa faktor yang harus mendapat perhatian penting guna meningkatkan dan menjaga kesegaran jasmani pemain futsal di SMP Negeri 27 Makassar

### PEMBAHASAN

Komponen kesegaran jasmani, meliputi: kemampuan daya tahan otot jantung dan paru, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh yang terkait dengan peningkatan kesehatan. Pada penelitian ini kesegaran jasmani diartikan sebagai gambaran siswa SMP Negeri 27 Makassar Tahun Ajaran 2018/2019 dalam melakukan aktivitas jasmani dan terlihat saat melakukan aktivitas tidak adanya kelelahan yang berlebih, sehingga siswa masih bisa menikmati waktu luangnya.

Hasil penelitian mengenai tes lari 50 meter pemain futsal di SMP Negeri 27 Makassar menunjukkan rata-rata jumlah menit berlari berada diinterval 7,7-8,7 detik. Menurut standar TKJI, rata-rata pada interval tersebut merupakan interval yang dikategorikan sedang. Hal ini disebabkan oleh ketidakbiasaan siswa dalam berolahraga dan mengindikasikan bahwa kesegaran jasmani siswa perlu ditingkatkan. Hal ini menunjukkan bahwa pemain futsal SMP

Negeri 27 Makassar Makassar betul-betul ditempa kondisi fisiknya terutama kecepatan berlari, karena salah satu kunci utama seorang pemain adalah bagaimana dia memiliki kecepatan, apakah itu kecepatan berlari, kecepatan bergerak maupun kecepatan bereaksi. Namun dalam hal karena pemain masih dalam kategori pemula, maka sudah lumayan kalau masuk dalam kategori baik.

Hasil penelitian mengenai gantung angkat tubuh di SMP Negeri 27 Makassar menunjukkan rata-rata jumlah angkat tubuh berada diinterval 2-5 angkatan. Menurut standar TKJI, rata-rata pada interval tersebut merupakan interval yang dikategorikan kurang. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa dalam kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu perlu dilakukan peningkatan. Hal tersebut menunjukkan bahwa pemain futsal memiliki daya tahan otot yang rata-rata cukup sebagai pemain pemula, tidak dapat dipungkiri bahwa komponen daya tahan otot juga sangat menentukan bagi pemain dalam hal mengaplikasikan teknik dasar bermain futsal, terutama komponen-komponen fisik yang dianggap sangat berperan ketika bermain di lapangan.

Hasil penelitian mengenai baring duduk 60 detik di SMP Negeri 27 Makassar menunjukkan rata-rata jumlah angkat tubuh berada diinterval 19-27. Menurut standar TKJI, rata-rata pada interval tersebut merupakan interval yang dikategorikan sedang. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa dalam kekuatan dan ketahanan otot perut perlu dilakukan peningkatan. Hal ini mengidentifikasikan bahwa pemain futsal di SMP 27 Makassar, memiliki daya otot yang baik, karena kemampuan dalam hal menendang sebenarnya ditentukan dengan kekuatan otot perut sebagai pusat dari kekuatan, yang mena kekutan otot perut itulah yang dialirkan ketungkai untuk melakukan gerakan tendangan dengan kekutan yang semaksimal mungkin

Hasil penelitian mengenai loncat tegak di SMP Negeri 27 Makassar menunjukkan rata-rata jumlah angkat tubuh berada diinterval 42-52. Menurut standar TKJI, rata-rata pada interval tersebut merupakan interval yang dikategorikan sedang. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa dalam daya ledak atau tenaga eksplosif perlu dilakukan peningkatan. Hal ini mengidentifikasikan bahwa pemain futsal SMP

Negeri 27 Makassar, memiliki daya otot yang baik, karena kemampuan dalam hal menendang sebenarnya ditentukan dengan kekuatan otot perut sebagai pusat dari kekuatan, yang mena- kekutan otot perut itulah yang dialirkan ketungkai untuk melakukan gerakan tendangan dengan kekutan yang semaksimal mungkin

Hasil penelitian mengenai lari 1000 meter putra di SMP Negeri 27 Makassar menunjukkan rata-rata jumlah angkat tubuh berada diinterval 3 mnt 54 dtk-4 mnt 46 dtk. Menurut standar TKJI, rata-rata pada interval tersebut merupakan interval yang dikategorikan sedang. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat keseharian jasmani siswa dalam daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan perlu dilakukan peningkatan. Daya tahan paru-paru atau daya tahan kardiovaskuler sangat menentukan bagi seorang pemain, dalam penelitian ini lari 1000 meter merupakan jarak tempuh yang representative untuk menentukan daya tahan paru-paru seorang pemain, hal ini mengindiasikan, karena dalam sesi latihan, seorang pemain dituntut oleh pelatih club vamos untuk berlari mengelilingi lapangan besar delapan kali putaran dalam tempo waktu 15 menit. Jadi keberhasilan pemain dalam tes ini masuk kategori baik, tidak lepas dari latihan yang dilakukan sebelumnya.

Selanjutnya, secara umum, melalui penelitian ini dapat diketahui gambaran mengenai tingkat keseharian jasmani pemain futsal SMP Negeri 27 Makassar sehingga masuk dalam kategori sedang. Kategori sedang pada hasil tes keseharian jasmani siswa secara keseluruhan menunjukkan bahwa siswa yang tidak memiliki latihan tertentu tidak mengakibatkan tingkat keseharian jasmani siswa buruk, namun ketika kondisi siswa menurun hal tersebut dapat disebabkan oleh faktor-faktor yang mempengaruhi keseharian jasmani. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi keseharian jasmani seseorang meliputi 3 faktor yaitu makanan, aktivitas fisik dan siswa.

Secara umum dapat dijelaskan bahwa selain faktor fisik diatas, motivasi juga merupakan faktor batin yang memiliki fungsi menimbulkan, mendasari, dan mengarahkan perbuatan seseorang dalam belajar. Seorang yang besar motivasinya akan giat berusaha, tampak gigih, tidak mau menyerah untuk meningkatkan prestasi serta memecahkan masalah yang dihadapinya. Sebaliknya pemain yang motivasinya rendah, tampak acuh tak acuh, mudah putus asa, perhatiannya tidak tertuju pada

pelajaran yang akibatnya Pemain akan mengalami kesulitan belajar. Motivasi juga dapat menggerakkan pemain mengarahkan tindakan serta memilih tujuan belajar yang dirasa paling berguna bagi kehidupannya.

Motivasi dapat menentukan tinggi tidaknya dalam mencapai tujuan sehingga semakin besar motivasi belajar seorang pemain akan semakin besar kesuksesannya dalam belajar. motivasi adalah suatu proses yang menentukan tingkatan kegiatan, intensitas, konsistensi, serta arah umum dari tingkah laku manusia. Perilaku yang termotivasi dan diperhatikan terus-menerus yang disertai dengan rasa senang, dan pada akhirnya akan memperoleh hasil yang memuaskan dari kegiatan tersebut.

Dengan adanya berbagai faktor instrinsik maupun ekstrinsik yang tinggi, yang mampu mempengaruhi kebugaran jasmani pemain di SMP Negeri 27 Makassar dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, hal tersebut tentunya akan berdampak positif terhadap kegiatan pembelajaran penjas pada umumnya yang telah diikuti oleh Pemain, selain kegiatan pembelajaran dapat berjalan secara baik, hasil yang akan dicapai Pemain pun juga akan menjadi lebih baik pula. Dengan demikian mengenai penguasaan materi yang diterima oleh Pemain akan mengarah pada pencapaian tujuan pembelajaran penjas itu sendiri yang meliputi: pengembangan aspek fisik, pengembangan psikomotor, pengembangan kognitif dan pengembangan psikis / afektif pada diri Pemain .

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Kesimpulan penelitian yaitu hasil tingkat keseharian jasmani pemain futsal SMP Negeri 27 Makassar menunjukkan bahwa tingkat keseharian jasmani pemain futsal di SMP Negeri 27 Makassar berada pada kategori sedang

Saran: sebagai berikut: 1) Bagi pemain futsal yang mempunyai keseharian jasmani kurang untuk dapat ditingkatkan dengan menjaga kondisi fisik, menjaga pola makan, dan melakukan intensitas latihan fisik secara rutin. 2) Sekolah dapat memfasilitasi kegiatan ekstrakurikuler futsal secara maksimal agar dapat mencapai tujuan yang maksimal pula. 3) Sekolah mampu menumbuhkan minat berlatih siswa dengan meningkatkan faktor-faktor yang mempengaruhi proses latihan dalam kegiatan permainan futsal.

## DAFTAR RUJUKAN

- Agus S. Suryobroto. 2004. *Teknologi Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: FIK UNY
- Badaru, Beny, 2017. *Latihan Taktik Beyb Bermain Futsal modern*. Kota Bekasi: Penerbit Crawala Cendekia.
- Hadi, Sutrisno. 1989. *Metodologi Research jilid I Dan II*. Yogyakarta: Andi Offset
- Iryanto. 2004. *Gizi Dan Pola Hidup Sehat*. Bandung: CV. Yrama Widya
- Iskandar. 2013. *Metode penelitian pendidikan dan Sosial*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Koasasih Enkos. 1985. *Teknik Dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Presindo
- Lhaksana, Justinus, 2011. *Taktik Dan Strategi Futsal modern*. Jakarta pusat: Be Champion
- Lutan, Rusli. 2000. *Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Jakarta. Departemen Pendidikan Nasional. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Dan Menengah. Bagian Proyek Penataran Setara D-III.
- Mahaendro, A.S.D. 2004. Dari Futsal Menuju Sepak Bola. *Artikel Jurnal UNJ* Volume 10
- Pekik Djoko. 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran Dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset
- Priambodo. 2013. *Tingkat Kesegaran Jasmani*. Yogyakarta: Lumbung Pustaka UNY
- Rhestu, Huta Hen. 2013. Hubungan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar atlet putra kelas VIII SMP Negeri temanggung tahun 2013. (*Skripsi: Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang*).
- Sugiyono. 2010. *Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Penerbit Alfabeta
- Sumosardjuno Sadoso. 1986. *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga*. Jakarta: PT Gramedia
- Setyawan, Beny. 2010. *Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet SD Putra Kelas IV Dan V Gugus Kartika UPTD Kecamatan Bawen Kabupaten Semarang*
- Thaler, Jeff, McLontosh, Net. 2004. *The Bafflet Parent's Guide To Coaching Indoor Youth Soccer*. USA: Ragget Mountain Press/Mc Graw Hill